

Pistou d'orties

Ingrédients :

100 g d'orties lavées, égouttées et effeuillées

25 g de pignons (ou noix ou amandes)

50 g de Parmesan ou Laguiole vieux

3 ou 4 gousses d'ail

10 cl d'huile d'olive

un peu de jus de citron

sel, poivre

un peu de bouillon de légumes

Préparation :

Broyer les pignons, l'ail, les orties et le sel. Ajouter l'huile d'olive.

Mixer jusqu'à obtention d'une fine purée verte.

Incorporer le fromage râpé, le jus de citron et ajuster

l'assaisonnement en poivrant.

Il est préférable de le confectionner quelques heures avant, afin que les parfums se mélangent. Garder un peu d'huile d'olive que l'on déposera sur le dessus, et que l'on mélangera au dernier moment, afin que le pistou ne s'oxyde pas. Pour que la consistance soit plus crémeuse, il est bien de mettre également un peu de bouillon de légumes.

On peut l'utiliser de la même manière que le pistou au basilic : sur les pâtes (le rallonger alors avec un peu d'eau de cuisson), sur des légumes cuits vapeur, en apéritif sur des carottes coupées en grosses rondelles (un peu en biais pour qu'elles soient plus larges), sur des chapeaux renversés de champignons de Paris, dans de grandes feuilles de salade, sur des toasts grillés...

Voir aussi la recette de pesto d'ail des ours.